

6月は「食育月間」、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です!!

健康な食生活を実践するための「食育」、そして食べることに欠かせない「歯と口の健康」。どちらも大切です！この機会に改めて考えてみませんか？

6月は「食育月間」です！

「新しい生活様式」の中で、家庭で食事を楽しむ機会が増えました。日々、バランスのよい食事を心がけましょう。

新しい生活様式における食生活のポイント

- ・ 1日3食、主食、主菜、副菜をそろえる。
 主食：ごはん、パン、麺類など
 主菜：肉、魚、卵、大豆料理など
 副菜：野菜、きのこ、いも、海藻料理など
- ・ 大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分ける。
- ・ テイクアウトやデリバリーなどを活用する。
- ・ 調理の前や、食事の前には手洗いを徹底する。



おうち時間で食事作りを楽しみましょう

市公式ホームページ「食育のひろば」では「おいしいヘルシーレシピ」を紹介しています。

食事バランスガイドを参考に献立を考えましょう。



【おいしいヘルシーレシピ】



【食事バランスガイド】

パネル展示

期日 6月14日(月)～25日(金) 午前8時半～午後5時15分
 場所 市庁舎1階ロビー

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

今年の標語は「一生を共に歩む自分の歯」

歯と口腔の健康は、全身の健康につながるため、「歯と口の健康週間」に合わせて今からできることを実践しましょう。

- 1.デンタルフロス・歯間ブラシを使いましょう
- 2.フッ化物配合歯磨剤を使いましょう
- 3.かかりつけ歯科医で定期歯科健診を受診しましょう



無料歯科健診

熊本市歯科医師会会員の診療所で無料歯科健診を行います。

期日 6月4日(金)～10日(木)

対象 市内に住む方



【歯科医師会会員 診療所】

パネル展示

期日 6月4日(金)～10日(木) 午前8時半～午後5時15分
 場所 市庁舎1階ロビー

(健康づくり推進課 ☎096-361-2145)

資源物等の持ち去り対策にご協力ください！

本市では、条例に基づきごみステーションから資源物等を持ち去る行為を禁止しており、持ち去り行為防止のため、専門の指導員によるパトロールを行うなどさまざまな対策を行っています。

さらに、令和2年10月から、持ち去り物の買い取り禁止や持ち去り行為者の氏名を公表すること等を盛り込んだ改正条例を施行しました。



持ち去り禁止意思表示袋・テープの使用モニター募集

資源物等の持ち去りを防ぐ環境づくりを進めるため、「持ち去り禁止意思表示袋(30L)」と「持ち去り禁止意思表示テープ」のモニターを募集します。

この袋とテープは、資源物(びん・缶)や紙を出す際に使用して出すことで、資源物等を持ち去られにくくするとともに、持ち去り行為を許さない意思表示を行うものです。

【モニター応募条件等】

- (1) 自治会やマンションの管理組合など、住民の協力を得られる団体であること。
- (2) 市の指定する期間継続して使用できること。
- (3) 使用後、市の簡単なアンケートに回答できること。

【申込】ごみ減量推進課へ



持ち去り禁止意思表示テープのイメージ



持ち去り禁止意思表示袋のイメージ

※7月以降に配布予定です。応募多数の場合は、希望に添えない場合もありますのでご了承ください。モニターに決定した団体へは使用開始前に詳細を連絡します。

(ごみ減量推進課 ☎096-328-2365)

6月からコンビニで取得できる税証明書が増えます！

6月1日から、マイナンバーカードを利用してコンビニなどのマルチコピー機で取得できる税証明書の種類が増えます。待ち時間も少なく、手数料も窓口交付時の半額ですので、ぜひご利用ください。

証明書の種類	手数料	備考
市県民税(所得・課税)証明書	200円	本人分、現年度分 1枚の金額
固定資産関係証明書(資産証明、評価証明)	200円	本人分、単独所有分、現年度分 所有者ごとに1枚に5物件まで記載 1枚の金額
NEW! 納税証明書(市県民税、固定資産税・都市計画税)	200円	本人分、現年度分 固定資産税・都市計画税については単独所有分 1年度1税目の金額

※証明書を取得されるときに本市に住居登録がない場合は取得できません

コンビニ取得がお得！



マイナンバーカードの申請はこちら→



(市民税課 ☎096-328-2181)